

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК»

ФИЛИАЛ – ДЕТСКИЙ САД «АЛЁНКА»

Принята:
На педагогическом совете детского сада
«Алёнка» - филиал МБДОУ детского сада
«Золотой петушок»
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.



«Утверждаю»:
Заведующий МБДОУ детского сада
«Золотой петушок»
Приказ № 57 от 31.08.2020 г.
А.М. Блошенко.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По реализации программы

«От рождения до школы»

Образовательная область

«Физическая культура в детском саду»

(под редакцией Н.Е. Вераксы , Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой)

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

6-7 лет

**Список воспитанников
подготовительной к школе группы
на 2020-2021 учебный год**

№	Ф.И.О.	Год рождения
1	Амичба София	16.11.2014 г.
2	Анищенко София	08.01.2015 г.
3	Бегун Варвара	02.08.2014 г.
4	Бедрик София	27.09.2014 г.
5	Веселова Алёна	30.01.2015 г.
6	Волкова Анастасия	30.07.2014 г.
7	Гамуйлов Максим	05.01.2015 г.
8	Гладилка Михаил	22.01.2015
9	Гладкова Дарья	14.07.2014 г.
10	Головнич Роман	22.10.2014 г.
11	Дружкин Данила	07.10.2014 г.
12	Корчак Назар	07.11.2014 г.
13	Крутов Вадим	24.11.2014 г.
14	Матвиевский Павел	28.06.2014 г.
15	Орлов Данила	09.07.2014 г.
16	Осяк Даниил	12.08.2014 г.
17	Пономарев Леонид	18.08.2014 г.
18	Плахотная Анастасия	06.03.2014 г.
19	Сазыкина Анна	02.04.2014 г.

Старший воспитатель: Каргина Н.Г.
Воспитатели: Вовк М.А., Левченко Р.В.

Пояснительная записка

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два образовательных направления: «Здоровье» и «Физическая культура».

Содержание направления «Здоровье» нацелено на достижение охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание направления «Физическая культура» нацелено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании¹.

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремленность, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

На шестом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Полученные на занятиях знания о значении физических упражнений для организма человека помогают воспитать потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Педагогам необходимо продолжать начатую в младшей группе работу по укреплению здоровья детей. Для этого необходимо ежедневно проводить: прогулки на воздухе в соответствии с режимом дня, комплекс закаляющих процедур; утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям является интегрированная деятельность, которая состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка. Продолжительность - 20-25 минут.

В подготовительной группе проводятся три физкультурных мероприятия в неделю, одно из них - на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

К концу шестого года дети могут:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
 - лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
 - принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
 - ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
 - выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
-

- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Освоение и совершенствование умений и навыков в основных видах движений, подвижных играх и спортивных упражнениях должно предусматриваться во всех формах работы, организуемых воспитателем: на физкультурных занятиях, на утренней прогулке, во время индивидуальной работы на вечерней прогулке.

В недельном цикле и в течение дня физкультурные мероприятия, игры и физические упражнения, индивидуальная работа могут чередоваться, например:

Понедельник

- физкультурная деятельность на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: физические и спортивные упражнения на вечерней прогулке.

Вторник

- физкультурная деятельность в зале;
- подвижная игра и упражнение в основном виде движения на утренней прогулке; индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения на вечерней прогулке.

Среда

- подвижная игра, спортивное упражнение, игровое упражнение в основном виде движения на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: спортивное упражнение (упражнение в основном виде движения) на вечерней прогулке.

Четверг

- физкультурная деятельность в зале;
- подвижная игра и спортивное упражнение на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: подвижная игра (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

Пятница

- подвижные игры (2) и упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на утренней прогулке);
- индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

Возможны и другие варианты чередования упражнений, игр и упражнений, индивидуальных заданий. Но при этом должно соблюдаться важное условие — ежедневность проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке. Они подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале на прогулке организуются одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (продолжительность 12-15 мин). В другие дни, когда физкультурная деятельность не проводится, должны быть организованы две подвижные игры и спортивное упражнение или одна игра, спортивное упражнение и игровое упражнение в основном виде движения (продолжительность 20—25 мин). Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам.

Во время упражнений на прогулке закрепляются освоенные основные виды движений (бег с различной скоростью, прыжки, подскоки, метание, бросание, различные движения с мячом) и спортивные упражнения. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах (зимой), катание на велосипеде, самокате (весной и летом). В средней группе в течение месяца с детьми разучивают две-три подвижные игры на утренней прогулке (в зависимости от сложности содер-

жания они повторяются от трех до пяти раз). При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое - новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его выполнения

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ

Месяц	Дни недели	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Понедельник	1. Подвижная игра с бегом «Трамвай». 2. Упражнения с мячом: прокатывание мяча друг другу, в ворота (ширина 50-40 см) с расстояния 1,5-2 м	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: прокатывание с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м).	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк» (разучивание). 2. Игровое упражнение с мячом «Прокати по дорожке» - катание мяча (шарика) между палками (расстояние 2-3 м)	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд); удар о землю и ловля
	Вторник	Физкультурная деятельность на воздухе № 1. Задачи: учить детей медленному бегу; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивании с нее	Физкультурная деятельность на воздухе № 2. Задачи: учить детей во время бега соблюдать расстояние; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать ориентировку в пространстве	Физкультурная деятельность на воздухе № 3. Задачи: упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ступни и ладони	Физкультурная деятельность на воздухе № 4. Задачи: учить детей бегать враспынную; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед
	Среда	1. Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята». 2. Упражнения в беге: в колонне, со сменой направления. 3. Езда на трехколесном велосипеде по прямой дорожке, по кругу	1. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». 2. Игровое упражнение «Вот какие быстрые ножки» - бег на носках, широкими шагами. 3. Езда на велосипеде по прямой, по кругу	1. Подвижная игра с метанием «Попади в круг». 2. Упражнения в беге: в колонне по одному и парами, в разных направлениях, с ловлей друг друга. 3. Езда на велосипеде по прямой и по кругу	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Упражнения в беге: по кругу, держась за руки, за шнур. 3. Езда на велосипеде по кругу с выполнением задания
	Четверг	1. Подвижная игра с метанием «Кто дальше бросит мешочек» 2. Игровое упражнение «Не задень» - подлезание под веревку (высота 40-60 см), не касаясь руками пола	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 6-8 м	1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». 2. Игровое упражнение в равновесии «Пройди - не упади» - ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения в беге и равновесии: бег по площадке, по сигналу воспитателя встать на куб или скамейку

	Пятница	1. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек». 2. Подвижная игра с бегом «Быстро в домик». 3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны	1. Подвижная игра с бегом «Спящая лиса». 2. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 3. Игровое упражнение «Маленькие зайчики скачут на лужайке» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Подвижная игра с бегом «Самолеты». 2. Упражнения в лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках поточным способом (3-4 раза). 3. Упражнения в прыжках - подскоки на месте (ноги вместе -врозь, одна - вперед, другая -назад)	1. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза). 3. Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, мелким и широким шагом
--	---------	---	--	---	---

1	2	3	4	5	6
Октябрь	Понедельник	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м)	1. Подвижная игра с бегом «Цвет-ные автомобили» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (расстояние 2 м)	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя	1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо». 2. Упражнения с мячом: отбивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд

1	2	3	4	5	6
	Вторник	Физкультурная деятельность на воздухе № 5. Задачи: учить ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках; упражнять в подлезании под шнур	изкультурная деятельность на воздухе № 6. Задачи: учить прыгать в высоту через шнур; развивать ориентировку в пространстве	Физкультурная деятельность на воздухе № 7. Задачи: учить лазить по наклонной доске на четвереньках, по гимнастической стенке; упражнять в беге с увертыванием	Физкультурная деятельность на воздухе № 8. Задачи: упражнять в прыжках в высоту через шнур прямо и боком
	Среда	1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю». 2. Упражнения в беге: змейкой, обегая поставленные в ряд предметы. 3. Езда на велосипеде с выполнением заданий	1. Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот». 2. Упражнения в беге: с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. 3. Езда на велосипеде по дорожкам с поворотом	1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку». 2. Упражнения в беге: по узкой дорожке, между линиями. 3. Езда на велосипеде и самокате	1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики». 2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигналу воспитателя найти свое место в колонне. 3. Езда на велосипеде и самокате
	Четверг	1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике». 2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру с мешочком на голове	1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили». 2. Упражнения в лазанье: подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым)	1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору». 2. Упражнения в лазанье: пролезание в обруч, приподнятый от земли на 10 см; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках	1. Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне». 2. Упражнения в лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг
	Пятница	1. Подвижная игра с лазаньем «Обезьянки». 2. Подвижная игра с прыжками «Воробышки». 3. Ходьба и бег по гимнастической скамейке прямо и боком	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди себе пару». 2. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 3. Упражнения в ходьбе с разным положением рук (вверх, вниз, в стороны), по кругу, с переменной направлением	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек». 3. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на ладони вытянутой руки	1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Не задень!». 2. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». 3. Упражнения в ходьбе: приставным шагом в сторону, вперед, назад

1	2	3	4	5	6
Ноябрь	Понедельник	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (3-4 раза подряд), бросание о землю и ловля; бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5м)	1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару». 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу снизу из-за головы (расстояние 1,6 м)	1. Подвижная игра с бегом «Лошадки» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: перебрасывание двумя руками из-за головы через сетку (расстояние 2 м)	1. Подвижная игра «Мыши и кот». 2. Игровое упражнение «Кто дальше?» - метание снежка вдаль правой и левой рукой
	Вторник	1. Физкультурная деятельность на воздухе № 9. Задачи: упражнять в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, в пролезании в обруч, быстром беге	Физкультурная деятельность на воздухе № 10. Задачи: упражнять детей в прыжках с высоты, в беге с увертыванием	Физкультурная деятельность на воздухе № 11. Задачи: закреплять умение лазить по гимнастической стенке чередующимся шагом, бегать с увертыванием	Физкультурная деятельность на воздухе № 12. Задачи: учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий; учить раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать лыжи, учить уверенно стоять на лыжах

1	2	3	4	5	6
	Среда	<p>1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк».</p> <p>2. Упражнения в беге в медленном темпе (1-1,5 мин).</p> <p>3. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу - чередование с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».</p> <p>2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него(6-8 раз)</p>	<p>1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место».</p> <p>2. Упражнение «Докати обруч до флажка».</p> <p>3. Упражнения в беге со средней скоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м)</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару».</p> <p>2. Упражнения в прыжках: подскоки вверх на месте (ноги вместе - ноги врозь, одна - вперед, другая - назад).</p> <p>3. Упражнения в ходьбе: мелким и широким шагом с разным положением рук</p>
	Четверг	<p>1. Подвижная игра с бегом «Воробышки и кот».</p> <p>2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, ставя ногу на носок; руки в стороны</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнездышках».</p> <p>2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Лошадки».</p> <p>2. Игровое упражнение «Великаны-карлики»: на сигнал «Великаны» - ходьба в колонне широким шагом, на сигнал «Карлики» - мелкими шагами</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Лохматый пес».</p> <p>2. Игровое упражнение «Стань первым» - ходьба в колонне за ведущим. (Воспитатель называет имя кого-либо из детей. Все останавливаются. Названный ребенок обгоняет колонну и становится первым. Ходьба продолжается)</p>
	Пятница	<p>1. Подвижная игра с бегом «Кто добежит быстрее?».</p> <p>2. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».</p> <p>3. Пролезание в обручи</p>	<p>1. Подвижная игра с лазаньем «Птицы и дождь».</p> <p>2. Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке, затем ходьба с перешагиванием через кубики.</p> <p>3. Упражнения в прыжках: спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч</p>	<p>1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».</p> <p>2. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом</p>	<p>1. Упражнения на лыжах: поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжами; скользить вперед и назад сначала одной ногой, затем - другой.</p> <p>2. Ходьба на лыжах по прямой (расстояние не менее 10 м)</p>

1	2	3	4	5	6
Декабрь	Понедельник	<p>1. Подвижная игра «Бездомный заяц» (разучивание). 2. Метание снежков в цель правой и левой рукой. Дети строятся в колонну. Выполнив два броска, ребенок встает в конец колонны</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Ловишки». 2. Метание снежков в вертикальную цель, поочередно правой и левой рукой</p>	<p>1. Подвижная игра с прыжками «Заяц серый умывается» (разучивание). 2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»</p>	<p>1. Подвижная игра с бросанием «Кто дальше бросит мешочек?». 2. Игровое упражнение «Долгий путь по лабиринту» - бег друг за другом в колонне</p>
	Вторник	<p>Физкультурная деятельность на воздухе (повторение). Задачи: учить детей закреплять и снимать лыжи, уверенно стоять на них, делать несколько шагов</p>	<p>Физкультурная деятельность на воздухе № 2. Задачи: учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом</p>	<p>Физкультурная деятельность на воздухе № 3. Задачи: развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах; закреплять умение ходить ступающим шагом</p>	<p>Физкультурная деятельность на воздухе № 4. Задачи: закреплять умение ходить ступающим шагом, ходить по снежному коридору</p>

1	2	3	4	5	6
	Среда	<p>1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».</p> <p>2. Игра «Саннный круг». Санки расставляются по большому кругу на расстоянии 2-3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. По сигналу «Бегом» дети бегут друг за другом. По сигналу «Остановка» каждый старается сесть на санки.</p> <p>3. Игровое упражнение «Из следа в след» - ходьба по снегу</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц».</p> <p>2. Парное катание на санках: двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. (Друг за другом едут 4 пары.)</p> <p>3. Ходьба в колонне по одному по снежному валу (руки в стороны), затем спрыгнуть на обе ноги</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Ловишки».</p> <p>2. Поочередное катание друг друга на санках.</p> <p>3. Прыжки со снежных валов (высота 20 см)</p>	<p>1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается».</p> <p>2. Игра «Веселые тройки». Трое детей везут санки, на которых сидят двое детей. Правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое время дети меняются местами.</p> <p>3. Игровое упражнение «Сохрани равновесие». Ходьба и бег по снежному валу, спрыгивание со снежных валов</p>
	Четверг	<p>1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц».</p> <p>2. Скольжение по ледяной дорожке: один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили».</p> <p>2. Игра «Кто дальше проскользит?»: Дети строятся в две колонны около двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят, отодвигая во время скольжения кубик, лежащий на дороге.</p>	<p>1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается».</p> <p>2. Ходьба по ледяным дорожкам (2 раза). Затем скольжение с разбега, в конце присесть (4 раза)</p>	<p>1. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Попади в круг».</p> <p>2. Скольжение по ледяным дорожкам, в конце присесть и затем встать (3-4 раза)</p>
	Пятница	<p>1. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами.</p> <p>2. Ходьба ступающим шагом по прямой (расстояние 10-15 м)</p>	<p>1. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, пружинистые приседания - «пружинка».</p> <p>2. Ходьба ступающим шагом по дорожке (расстояние 10-15 м)</p>	<p>1. Упражнения на лыжах: руки вперед-назад («Где же наши ручки?»); поочередное выставление правой и левой ноги с лыжей («Где же наши ножки?»); «пружинка».</p> <p>2. Игра «Лошадки» (на лыжах)</p>	<p>1. Упражнения на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка», поднимание правой и левой ноги с лыжами.</p> <p>2. Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне (20-30 м)</p>

Комплексно-тематическое планирование

Этапы деятельности	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Обеспечение интеграции направлений
	Физкультурная деятельность (занятие) 1-3	Физкультурная деятельность (занятие) 4-6	Физкультурная деятельность (занятие) 7-9	Физкультурная деятельность (занятие) 10-12	
1	2	3	4	5	6
Сентябрь					<p><i>Физическое развитие (здоровье):</i> формировать гигиенические навыки руки после физических упражнений и игр.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие (безопасность):</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывания мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p><i>Физическая культура:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестро-</p>
<p>Целевые ориентиры развития ребенка: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>					
Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высока и подниманием коленей, перестроение в три звена				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движения	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина- 15 см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3. Ходьба и бег между Двумя линиями (ширина-10 см).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с ползанием под дугу</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между кеглями</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	

Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	ениях, смене направления движения
1	2	3	4	5	6
Октябрь					<i>Физическая культура (здоровье):</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики: Обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей, : развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. <i>Музыка (художественно – эстетическое развитие):</i> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. <i>Труд (социально-коммуникативное):</i> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					
Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы - весёлые ребята», «Карусель»	
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	
1	2	3	4	5	6

Ноябрь					<i>Интеграция. Физическое, социально – коммуникативное развитие:</i> Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					
Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспышную, с остановкой на сигнал				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрей к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	
1	2	3	4	5	6
Декабрь					

Целевые ориентиры развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					<i>Интеграция.</i> <i>Физическое развитие (Здоровье), социально – коммуникативное развитие (труд, безопасность):</i> Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А.Стрельниковой, Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений технику их выполнения.: Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	
1	2	3	4	5	6
Январь					
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					<i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по

Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				<p>ребристой поверхности. <i>Социально – коммуникативное развитие:</i> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь <i>Труд:</i> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <i>Социализация:</i> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <i>Музыка:</i> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
Общеразвивающие упражнения	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза)</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом пройти дальше, прыгнуть.</p> <p>2. Перешагивание через кубики.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола)</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)</p>	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске(босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	
1	2	3	4	5	6
Февраль					
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и пр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					<p><i>Здоровье:</i> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. <i>Труд:</i> учить самостоятельно готовить и убирать</p>
Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	

Основные виды движения	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	место проведения занятий и игр. <i>Социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие, интеграция):</i> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

1	2	3	4	5	6
Март					
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					<i>Здоровье:</i> формировать навык оказания первой помощи <i>Физическое развитие, социально – коммуникативное развитие(интеграция)</i> <i>Безопасность:</i> учить правилам безопасности
Вводная	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	

1	2	3	4	5	6
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3—4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	при метании предметов разными способами в цель. <i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. <i>Чтение:</i> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	

1	2	3	4	5
Май				
Целевые ориентиры развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде				
Вводная	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка»			
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
				<i>Физическое развитие (Здоровье):</i> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. <i>Безопасность (социально-коммуникативное развитие):</i> учить соблюдать правила безопасности во время

1	2	3	4	5		
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока	лазания по гимнастической стенке разными способами. <i>Социализация:</i> формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. <i>Коммуникация:</i> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры	
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»		
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»		

